



Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	150g (cascas de cebola, caule de alface e casca de pepino)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	100g
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	50 g (casca de cebola e caule de alface)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	0 g (por norma, confecionamos de forma a não sobrar)
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	150g (rodela de limão, casca de batatas, caule dos bróculos)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	175 g

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

Título: “Chamuças 0% Desperdício”

Ingredientes:

- Brócolos (sobras do jantar);
- Frango (sobra do jantar);
- Bacon;
- Cebola;
- Azeite (2 colheres)
- Massa folhada;
- Pimenta q.b.;
- Sal q.b.;
- 1 ovo (para pincelar a massa folhada antes de ir ao forno).
-

Procedimentos:

Desfiar a carne. Colocar numa frigideira o azeite e picar a cebola. Deixar alourar a cebola, adicionar a carne, os brócolos e temperar a gosto com sal e pimenta. Depois de cozinhado, cortar aos quadrados a massa e forrar uma forma, deitar o preparado, fechar a massa e pincelar com o ovo batido. Levar ao forno, previamente aquecido, cerca de 10 minutos a 150 C.

Bom apetite!

(Também conseguimos fazer outro prato com as sobras da massa folha “folhadinhos de salsicha”).

Imagens da receita concluída

